

# **ORDE VAN INTERZIJN**

**Recitatie van de Veertien Aandachtsoefeningen**



**November 2022**



# Recitatie van de Veertien Aandachtsoefeningen

*De ceremonie wordt geleid door een gevorderde beoefenaar*

*Er wordt eerst gemediteerd (circa 12 minuten)*

BEL

## 1. De opening van de ceremonie

*Na de meditatie verwelkomt degene die de ceremonie leidt de deelnemers en geeft enkele aanwijzingen over het verloop van de ceremonie.*

1x kleine bel *(iedereen gaat staan)*

1x kleine bel *(iedereen buigt naar elkaar en draait in de richting van het altaar)*  
*(degene die de wierook offert loopt naar het altaar.)*  
*(een tweede persoon kan meelopen als helper.)*

## 2. Het offeren van de wierook

*(De wierook wordt aangestoken)*

BEL, BEL, BEL *(de derde BEL wordt gestopt)*

In dank-baar - heid of - fe - ren we de - ze wie-rook aan al - le  
Boed-dha's en Bod-dhi - satt - va's door ruim - - te en tijd heen.  
Mag het, geu - rend als de aar - de de lang-zaam rij - pen - de vrucht  
weer - spie - ge - len van be - grip, ge - woed door vol - le aan - dacht  
en con - - cen - tra - tie.

Mo - gen wij en al - le we - zens met - ge - zel - len zijn van  
 Boed - dha's en Bod - dhi - satt - va's. Mo - gen wij ont - wa - ken uit on -  
 acht - zaam - heid en ons wa - re thuis ver - we - zen - lij - ken.

BEL

*(De wierook wordt op het altaar geplaatst.  
 Degene die de wierook heeft geofferd gaat terug.)*

### 3. De aarde aanraken

#### Openingsgatha

De - ge - ne die buigt en de - ge - ne voor wie ge - bo - gen wordt  
 zijn bei - den van na - tu - re leeg. Daar - om is de  
 com - mu - ni - ca - tie tus - sen hen on - uit - spre - ke - lijk vol - maakt.  
 Ons oe - fen - cen - trum is het Net van In - dra, dat al - le Boed - dha's  
 waar dan ook weer - spie - gelt. En met mijn per - soon voor el - ke Boed - dha  
 neem ik met hart en ziel mijn toe - vlucht.

BEL

## De Buigingen

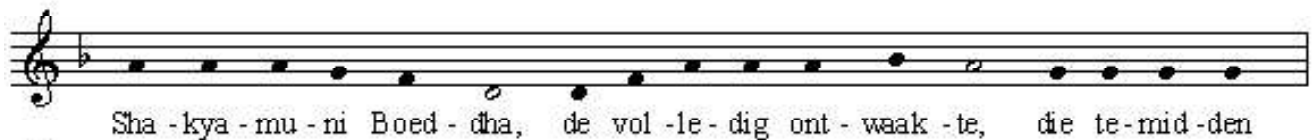
(raak bij elke bel de aarde aan)



De Boed-dha, de Dhar-ma en de San-gha, die licht bren-gen in



de Tien Rich-ting-en, voor wie wij bui-gen in dank-baar-heid. BEL



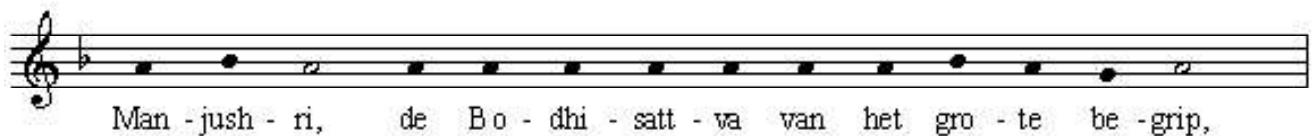
Sha-kya-mu-ni Boed-dha, de vol-le-dig ont-waak-te, die te-mid-den



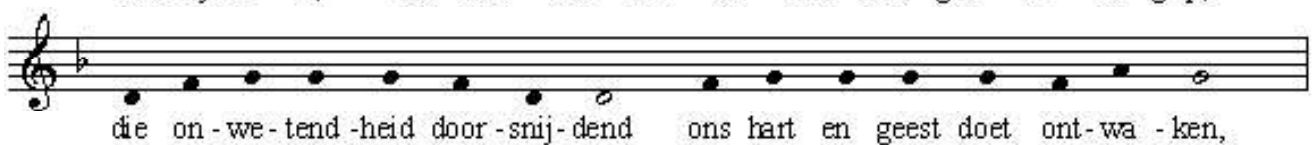
van lij-den en ver-war-ring ons het pad van be-wust-zijn leert en voor-leeft,



voor wie wij bui-gen in dank-baar-heid. BEL



Man-jush-ri, de Bo-dhi-satt-va van het gro-te be-grip,



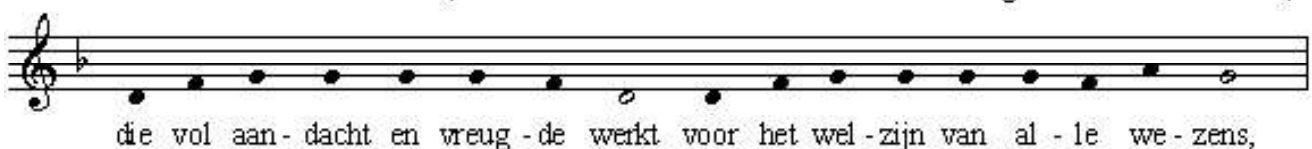
die on-we-tend-heid door-snij-dend ons hart en geest doet ont-wa-ken,



voor wie wij bui-gen in dank-baar-heid. BEL



Sa-man-ta-bha-dra, de Bo-dhi-satt-va van de gro-te daad-kracht,



die vol aan-dacht en vreug-de werkt voor het wel-zijn van al-le we-zens,



voor wie wij bui-gen in dank-baar-heid. BEL

A - va - lo - ki - tesh - va - ra, de Bo - dhi - satt - va van het gro - te me - de - do - gen,  
 die diep - gaand luis - tert en le - ven - de we - zens op tal - lo - ze ma - rie - ren dient,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid. BEL

Kshi - ti - gar - bha, de Bo - dhi - satt - va van de gro - te as - pi - ra - tie,  
 die zon - der vrees door - dringt in de rij - ken van lij - den en dui - ster - nis,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid. BEL

Bo - dhi - satt - va Gai - a, Gro - te Moe - der Aar - de, kost - baar ju - weel  
 van de kos - mos, die al - les voedt, draagt - en heelt,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid. BEL

Ma - ha - vai - ro - can - ra Ta - tha - ga - ta Gro - te Va - der Zon - , Boed - dha van on - ein - dig  
 licht en le - ven. Bron van le - ven op aar - de, die het licht in alle rich - ting en uit - straalt,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid. BEL

Ma - i - trey - a, de Boed - dha die nog ge - bo - ren zal wor - den,  
 za - ad van ont - wa ken en van lief - de - vol - le vien - de - lijk - heid  
 in kin - de - ren en in al - le le - ven - de we - zens,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid. BEL

De stroom van le - ra - ren die ons zijn voor - ge - gaan,  
 die ons met me - de - do - gen en zon - der vrees het pad la - ten zien,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid. BEL, BEL

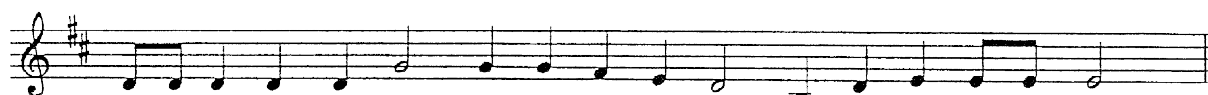
1 x bel (*iedereen buigt naar elkaar en gaat zitten*)

#### 4. Openingsvers

Na - mo Tas - sa Bha - ga - va - to A - ra - ha - to  
 Sam - ma Sam - bud - dhas - sa 3 x BEL (*bij de derde herhaling op arahato*)

De Dhar - ma is diep en prach - tig. We heb - ben  
 nu de kans haar te zien, te be - stu - de - ren en te oe - fen - en.

BEL

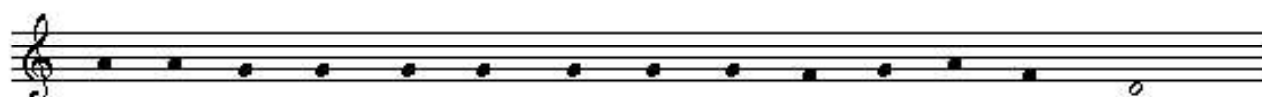


We be-lo-ven haar wa - re be - te - ke - nis te ver - we - zen - lij - ken.

## 5. Het inzicht dat ons naar de andere oever brengt (Hartsoetra)



A - va - lo - ki - tesh - va - ra, diep-gaand me - di - te - rend



met het in-zicht dat ons naar de an - de - re oe-ver brengt



ont-dek-te plot-se-ling dat al-le vijf skan-da's op ge-lij-ke



wij-ze leeg zijn. Door dit in-zicht o-ver-won hij al het lij-den.

BEL



Luis-ter, Sa - ri - pu - tra. Dit li-chaam is leeg-te,



leeg-te is dit li-chaam. Dit li-chaam is niet an-ders dan leeg-te,



leeg-te is niet an-ders dan dit li-chaam. Dit geldt ook voor ge -



voe-lens, waar-ne-ming-en men-ta-le for-ma-ties en be-wust-zijn.

BEL



Luis-ter Sa - ri - pu - tra. Al-le verschijn-se-len wor-den ge-ken-merkt



door leeg-te; hun wa-re na-tuur is geen ge-boor-te, geen dood,  
geen zijn, geen niet-zijn; zij zijn rein noch on-rein, en ne-men-toe noch af.  
Daar-om zijn li-chaam, ge-voe-lens, waar-ne-ming-en, men-ta-le  
for-ma-ties en be-wust-zijn leeg van een af-zon-der-lijk zelf.  
Ook de acht-tien we-rel-den van ver-schijn-se-len,  
de zes zin-tui-gen, zes zin-tuig-ob-jec-ten en zes be-wust-zij-nen,  
zijn leeg van een af-zon-der-lijk zelf.  
Ook de twaalf scha-kels van on-der-ling af-han-ke-lijk ont-staan,  
en hun ein-de, zijn leeg van een af-zon-der-lijk zelf.  
Lij-den, de oor-za-ken van lij-den, het ein-de van lij-den,  
het pad, in-zicht en re-a-li-sa-tie zijn leeg van een af-

zon-der-lijk zelf. Wie dit kan zien hoeft niets meer te be-rei-ken.

BEL

Bo-dhi-satt-va's die oe-fen-en met het in-zicht dat ons naar de

an-de-re oe-ver brengt ken-nen geen be-lem-me-ring-en in hun geest.

vrij van be-lem-me-ring-en ken-nen zij geen angst,

ver-nie-ti-gen zij al-le ver-keer-de waar-ne-ming-en

en re-a-li-se-ren vol-maakt nir-wa-na.

Door de be-oe-fe-ning van het in-zicht dat ons naar de an-de-re

oe-ver brengt, kun-nen al-le Boed-dha's in het ver-le-den, he-den en

de toe-komst au-then-tie-ke en vol-maak-te ver-lich-ting be-rei-ken.

BEL

Weet daar-om, Sa-ri-pu-tra, dat het in-zicht dat ons naar



de an - de - re oe-verbrenkt een groot-se man- tra is, de meest



ver - hel - de - ren - de man- tra, de hoog- ste man- tra, de on -



ge - e - ve - naar - de Man - tra, de wa - re wijs - heid die in staat



is aan al - le vor- men van lij - den een ein - de te ma - ken.



La - ten we daar - om het in- zicht dat ons naar de an - de - re oe - ver



brengt e - ren en de - ze man - tra ver - kon - di - gen:



Ga - te, Ga - te, Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga - te Bo -



dhi - Sva - ha! Ga - te, Ga - te, Pa - ra - ga - te,



Pa - ra - sam - ga - te, Bo - dhi - Sva - ha! Ga - te, Ga - te,

BEL

BEL



Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga - te, Bo - dhi - Sva - ha!

## 6. Sanghakarman-procedure

**Sanghakarman Meester:** Is de hele gemeenschap bijeen?

**Vertegenwoordiger van de Sangha:** De hele gemeenschap is bijeen.

**Sanghakarman Meester:** Is er harmonie in de gemeenschap?

**Vertegenwoordiger van de Sangha:** Ja, er is harmonie.

**Sanghakarman Meester:** Zijn er mensen die niet aanwezig kunnen zijn en die gevraagd hebben hen te vertegenwoordigen? En hebben deze mensen verklaard hun best te hebben gedaan de Veertien Aandachtsoefeningen te bestuderen en te beoefenen?

**Vertegenwoordiger van de Sangha:** Nee, die zijn er niet. of

Ja, ..... (namen) zijn niet aanwezig vanwege ..... (redenen).

Zij hebben gevraagd hen te vertegenwoordigen en zij verklaren dat zij hun best gedaan hebben de Veertien Aandachtsoefeningen te bestuderen en te beoefenen.

**Sanghakarman Meester:** Waarom is de Sangha vandaag bij elkaar gekomen?

**Vertegenwoordiger van de Sangha:** De gemeenschap is bij elkaar gekomen om de Veertien Aandachtsoefeningen te reciteren.

**Sanghakarman Meester:** Edele gemeenschap, vandaag, ..... (datum), is de dag dat we de Veertien Aandachtsoefeningen reciteren. We zijn bijeengekomen op het afgesproken tijdstip. De gemeenschap is klaar om te luisteren naar de aandachtsoefeningen en deze te reciteren in een sfeer van harmonie. De recitatie kan dus beginnen. Is dit juist en volledig?

**Iedereen:** Dat is juist en volledig.

BEL

## 7. Introductie

Vandaag ben ik gevraagd door de gemeenschap om de Veertien Aandachtsoefeningen met jullie te reciteren. Ik vraag de gemeenschap om spirituele steun. Vrienden, luister: De Veertien Aandachtsoefeningen zijn de essentie van de Orde van Interzijn. Zij zijn de toorts die ons pad verlicht, de boot die ons draagt, de leraar die ons leidt. Ze stellen ons in staat om in contact te zijn met de ware aard van 'interzijn' in alles wat is. Ze laten ons zien dat ons geluk niet los staat van het geluk van anderen. Interzijn is geen theorie, het is een werkelijkheid die door ieder van ons op elk moment ervaren kan worden. De Veertien Aandachtsoefeningen helpen ons concentratie en inzicht te ontwikkelen, waarmee we ons van angst en de illusie van een afgescheiden zelf bevrijden.

BEL

Vrienden, zijn jullie klaar?

Iedereen (*in stilte*): ja, ik ben klaar.

Dit zijn de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn.

BEL

## 8. Recitatie van de Veertien Aandachtsoefeningen

*De ceremoniemeester leest de titel van elke aandachtsoefening en de afsluitende tekst die begint met: 'Dit is de...'*

### **De Eerste Aandachtsoefening: Openheid**

Bewust van het lijden veroorzaakt door fanatisme en onverdraagzaamheid, zijn wij vastbesloten geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken of ons eraan vast te klampen. We willen leren het boeddhistisch onderricht te zien als een leidraad om ons begrip en mededogen te ontwikkelen, en niet als een leer om voor te vechten, te doden of te sterven. Wij weten dat fanatisme in zijn vele verschijningsvormen het gevolg is van dualistisch en discriminerend waarnemen. We willen leren alles met openheid en met het inzicht van 'interzijn' te zien, zodat we dogmatisme en geweld in onszelf en in de wereld kunnen transformeren.

Dit is de eerste van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Tweede Aandachtsoefening: Niet gehecht zijn aan opvattingen**

Bewust van het lijden veroorzaakt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen, zijn wij vastbesloten niet kortzichtig te zijn, noch vast te houden aan opvattingen van dit moment. Wij willen leren onze gehechtheid aan opvattingen te laten varen en open te staan voor de ervaringen en inzichten van anderen, zodat we gevoed worden door collectieve wijsheid. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten niet de onveranderlijke en absolute waarheid is. Inzicht ontstaat door met mededogen te luisteren, door diep te kijken en door onze denkbeelden los te laten, en niet door intellectuele kennis te vergaren. De waarheid kan alleen maar in het leven zelf gevonden worden. Daarom zullen wij het leven in en om ons heen voortdurend onderzoeken, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren.

Dit is de tweede van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Derde Aandachtsoefening: Vrijheid van denken**

Bewust van het lijden dat we veroorzaken als we onze opvattingen aan anderen opdringen, zijn we vastbesloten om niemand te dwingen, zelfs onze kinderen niet, onze opvattingen aan te nemen: bijv. door gebruik te maken van gezag, dreigementen, geld, propaganda of indoctrinatie. Wij zullen het recht van anderen om anders te zijn respecteren, evenals hun recht zelf te bepalen wat ze willen geloven en welke keuzes

ze willen maken. Wij willen echter leren door middel van een liefdevolle dialoog anderen te helpen fanatisme en kortzichtigheid op te geven en te transformeren.

Dit is de derde van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Vierde Aandachtsoefening: Besef van het lijden**

Bewust dat diep inzicht in de aard van het lijden ons kan helpen begrip en mededogen te ontwikkelen, zijn we vastbesloten thuis te komen bij ons zelf en met liefdevolle aandacht lijden te herkennen, te accepteren, te omarmen en er naar te luisteren. Wij doen ons best ons leed niet uit de weg te gaan of door consumeren toe te dekken, maar willen door bewust ademen en lopen de oorzaak van ons lijden doorgronden. We weten dat we het pad van transformatie van lijden alleen kunnen verwezenlijken als we de wortels van lijden diepgaand begrijpen. Pas als we ons eigen lijden doorgrond hebben kunnen we het lijden van anderen begrijpen. We zijn vastbesloten om wegen te vinden —zoals persoonlijk contact, telefoon, internet, beeld en geluid, of andere manieren— om samen te zijn met hen die lijden, zodat wij hen kunnen helpen hun lijden te transformeren tot mededogen, vrede en vreugde.

Dit is de vierde van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Vijfde Aandachtsoefening: Gezond en met mededogen leven**

Bewust dat werkelijk geluk geworteld is in vrede, stabiliteit, vrijheid en mededogen zijn wij vastbesloten geen rijkdom te vergaren terwijl miljoenen mensen van honger sterven. We nemen ons voor roem, macht, weelde, of zintuiglijk genot, die veel lijden en wanhoop kunnen veroorzaken, niet tot ons levensdoel te maken. Wij zullen diepgaand kijken hoe we lichaam en geest voeden met eetbaar voedsel, zintuigelijke waarneming, intentie en bewustzijn. We hebben het oprechte voornemen niet te gokken en om geen alcohol, drugs of andere middelen tot ons te nemen: zoals bepaalde websites, computerspelletjes, muziek, TV programma's, films, tijdschriften, boeken en gesprekken, die ons eigen lichaam en bewustzijn en het collectieve lichaam en bewustzijn vergiftigen. We zullen door onze manier van consumeren zorg dragen voor mededogen, welzijn en vreugde, zowel in ons eigen lichaam en bewustzijn als in het collectieve lichaam en bewustzijn van onze familie, onze samenleving en de aarde.

Dit is de vijfde van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Zesde Aandachtsoefening: Omgaan met boosheid**

Bewust dat boosheid communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt, zijn wij vast besloten om kwaadheid die in ons opkomt met zorg te omringen en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. We nemen ons voor niets te zeggen of te doen, als boosheid in ons opkomt. In plaats daarvan zullen wij onze aandacht op onze ademhaling of onze voetstappen richten en onze boosheid onderkennen en omarmen en de diepere oorzaak ervan leren begrijpen. Wij weten dat de oorzaken van boosheid niet buiten onszelf liggen, maar gevonden kunnen worden in onze verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden in onszelf en de ander. Door vergankelijkheid diepgaand te onderzoeken wordt het mogelijk met ogen van mededogen naar onszelf te kijken en naar hen die wij als de oorzaak van onze boosheid beschouwen en te zien hoe kostbaar onze relaties zijn. We zullen met de Juiste Toewijding oefenen, zodat we ons vermogen tot begrip, liefde, vreugde en volledige acceptatie kunnen voeden, om zo, langzaam maar zeker, onze woede, geweld en angst te transformeren en anderen te helpen hetzelfde te doen.

Dit is de zesde van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Zevende Aandachtsoefening: Hier en nu gelukkig zijn**

Bewust dat het leven slechts geleefd kan worden in het huidige moment, hebben wij het oprechte voornemen te leren ieder moment van ons dagelijks bestaan ten volle te leven. We zullen proberen onszelf niet te verliezen in wat er om ons heen gebeurt en ons niet te laten meeslepen door spijt over het verleden, zorgen over de toekomst, of verlangens, boosheid en jaloezie in het heden. Wij zullen, door met aandacht onze adem te volgen, ons bewust zijn van wat hier en nu gebeurt. Wij zijn vastbesloten ons de kunst van het leven in aandacht eigen te maken door, in iedere situatie, in contact te treden met het wonderbaarlijke, verfrissende en helende in onszelf en om ons heen. Zo kunnen wij zaden van vreugde, vrede, liefde en begrip in onszelf voeden en het proces van transformatie en heling in ons bewustzijn tot stand brengen. We weten dat werkelijk geluk vooral afhangt van onze geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en dat we gelukkig kunnen zijn in het huidige moment, eenvoudigweg door ons er aan te herinneren, dat er al meer dan genoeg voorwaarden tot geluk aanwezig zijn.

Dit is de zevende van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Achtste Aandachtsoefening: Echte gemeenschap en communicatie**

Bewust dat gebrek aan communicatie altijd verwijdering en leed met zich meebrengt, hebben wij het oprechte voornemen ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken te ontwikkelen. We weten dat een echte gemeenschap geworteld is in volledige acceptatie en de concrete beoefening van het op elkaar afstemmen van inzichten, gedachten en woorden. Zo zullen we ons oefenen in het delen van ons begrip en onze ervaringen met leden van onze gemeenschap om tot gezamenlijk inzicht te komen. Wij willen leren diep te luisteren, zonder te oordelen of meteen te reageren en onszelf ervan te weerhouden woorden te gebruiken, die tot onenigheid kunnen leiden of tot het uiteenvallen van de gemeenschap. Als er problemen zijn zullen we bij onze Sangha blijven en diepgaand naar onszelf en anderen kijken om de oorzaken, de omstandigheden en onze gewoonte-energie, die deze problemen hebben veroorzaakt, te herkennen. Wij zullen verantwoordelijkheid nemen voor onze eventuele bijdrage aan het conflict en de communicatie open houden. We zullen ons niet als slachtoffer gedragen, maar alles doen om verzoening tot stand te brengen en alle conflicten —hoe klein ze ook zijn— op te lossen.

Dit is de achtste van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Negende Aandachtsoefening: Waarachtig en liefdevol spreken**

Bewust dat woorden geluk of lijden kunnen veroorzaken, hebben wij het oprechte voornemen om te leren waarachtig, liefdevol en opbouwend te spreken. We zullen alleen die woorden kiezen die vreugde schenken en bijdragen tot vertrouwen en hoop, en verzoening en vrede in ons zelf en anderen tot stand brengen. We zullen zo spreken en luisteren dat we ons zelf en anderen helpen om lijden te transformeren en een weg te vinden uit moeilijke situaties. We zijn vastbesloten geen onwaarheden te verkondigen uit eigen belang of om indruk op anderen te maken, en geen woorden te gebruiken die verdeeldheid of haat teweeg kunnen brengen. We zullen het geluk en de harmonie in onze Sangha beschermen door in hun afwezigheid niet over de fouten van anderen te spreken en we zullen ons voortdurend afvragen of onze waarnemingen wel juist zijn. We zullen alleen maar spreken met de intentie om de situatie te begrijpen en te helpen transformeren. We zullen geen geruchten verspreiden, noch dingen bekritisieren of veroordelen waarvan we niet zeker zijn. In situaties van onrecht zullen wij ons best doen onze stem te laten horen, ook al zouden wij hiermee in moeilijkheden kunnen komen en onze eigen veiligheid op het spel zetten.

Dit is de negende van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL



### **De Tiende Aandachtsoefening: De Sangha beschermen en voeden**

Bewust dat het wezen en het doel van een Sangha gelegen zijn in het verwezenlijken van begrip en mededogen, zijn wij vast besloten om de boeddhistische gemeenschap niet te gebruiken voor persoonlijk gewin of te veranderen in een politiek instrument. Als lid van een spirituele gemeenschap moeten we echter duidelijk stelling nemen tegen onderdrukking en onrecht. We moeten bij een conflict ernaar streven de situatie te veranderen, zonder daarbij partij te kiezen. We zetten ons in om met de ogen van 'interzijn' te leren kijken en onszelf en anderen als cellen van één Sangha-lichaam te zien. Als een echte cel in het Sangha-lichaam, waarbij we onszelf en de hele gemeenschap voeden door aandacht, concentratie en inzicht op te wekken, is ieder van ons tegelijkertijd een cel in het Boeddha-lichaam. We zullen actief bouwen aan broederschap en zusterschap, stromen als een rivier en oefenen om de drie ware krachten —begrip, liefde en het doorsnijden van negatieve gemoedstoestanden—, te ontwikkelen om zodoende het collectieve ontwaken mogelijk te maken.

Dit is de tiende van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Elfde Aandachtsoefening: Juiste levensonderhoud**

Bewust dat onze leefomgeving en samenleving lijden onder veel geweld en groot onrecht, hebben wij het oprechte voornemen geen beroep uit te oefenen dat schadelijk is voor mens en natuur. Wij zullen ons best doen een vorm van levensonderhoud te vinden die bijdraagt aan het welzijn van alle soorten op aarde en die ons helpt ons ideaal van begrip en mededogen te verwerkelijken. Bewust van de economische, politieke en sociale toestand in de wereld, en van onze onderlinge verbondenheid met het ecosysteem zullen wij ons als consument en burger verantwoordelijk gedragen. We zullen niet investeren in, noch kopen van ondernemingen die natuurlijke bronnen uitputten, de aarde schade toebrengen en anderen van hun levenskansen beroven.

Dit is de elfde van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Twaalfde Aandachtsoefening: Eerbied voor het leven**

Bewust dat oorlog en strijd veel lijden veroorzaken, zijn wij vastbesloten in ons dagelijks leven geweldloosheid, mededogen en inzicht in 'interzijn' te ontwikkelen. Wij zullen ons inzetten voor vredesopvoeding, conflictbemiddeling en verzoening binnen families, gemeenschappen, etnische en religieuze groeperingen en volkeren, en in de wereld. Wij zijn vastbesloten niet te doden en niet toe te laten dat anderen doden. Wij zullen geen enkele vorm van doden ondersteunen, noch in de wereld, noch in ons

denken, noch in onze manier van leven. Wij zullen ons met onze Sangha wijden aan het verkrijgen van een steeds dieper inzicht in de mogelijkheden die er zijn om het leven te beschermen, oorlog te voorkomen en vrede tot stand te brengen.

Dit is de twaalfde van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Dertiende Aandachtsoefening: Vrijgevigheid**

Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door uitbuiting, onrecht, diefstal en onderdrukking, nemen wij ons voor om vrijgevigheid te ontwikkelen in onze manier van denken, spreken en handelen. We zullen liefdevolle vriendelijkheid beoefenen door ons in te zetten voor het geluk van mensen, dieren, planten en mineralen, en door onze tijd, energie en materiële middelen te delen met hen die dat nodig hebben. We zijn vastbesloten niet te stelen en ons niets toe te eigenen dat eigenlijk een ander toebehoort. We zullen het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen munt slaan uit het lijden van mensen of andere levende wezens.

Dit is de dertiende van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

BEL

### **De Veertiende Aandachtsoefening: Ware liefde**

*(Voor leken):* Bewust dat seksueel verlangen geen liefde is en dat seksuele relaties, ingegeven door begeerte, gevoelens van eenzaamheid niet kunnen oplossen, maar juist meer lijden, frustratie en isolement veroorzaken, zijn wij vastbesloten geen seksuele relatie aan te gaan zonder wederzijds begrip, liefde en een duurzame verbintenis. Voor de integriteit van onze relaties zullen we spirituele steun zoeken bij familieleden, vrienden en sanghaleden, die we vertrouwen en waar we ons veilig bij voelen. Wetend dat lichaam en geest onderling verbonden zijn, willen wij leren op de juiste manier met onze seksuele energie om te gaan en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie te ontwikkelen voor ons eigen geluk en dat van anderen. We moeten ons ervan bewust zijn dat seksuele relaties in de toekomst lijden kunnen veroorzaken. We weten dat we de rechten en verbintenissen van onszelf en anderen moeten respecteren om het geluk van onszelf en anderen te beschermen. Wij zullen alles doen wat in ons vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wij zullen ons lichaam met zorg en respect behandelen. We zullen diepgaand leren kijken naar de Vier soorten Voedsel en op de juiste manier leren omgaan met onze levensenergie —aanwezig in onze seksualiteit, adem en geest—, zodat wij ons bodhisattva-ideaal kunnen verwezenlijken. We

onderkennen de diversiteit van de menselijke ervaring en nemen ons voor niet te discrimineren op basis van welke vorm van genderidentiteit of seksuele geaardheid dan ook. We zijn ons ten volle bewust van de verantwoordelijkheid die we op ons nemen als we nieuwe levens laten ontstaan en we zullen telkens weer stilstaan bij hun toekomstige wereld.

*(voor kloosterlingen):* Bewust dat de diepe aspiratie van een monnik of een non alleen gerealiseerd kan worden als hij of zij de banden met de zinnelijke liefde volledig verbreekt, willen wij ons wijden aan een leven zonder seksuele betrekkingen en ons uiterste best doen om anderen te helpen zichzelf te beschermen. We zijn ons ervan bewust dat eenzaamheid en lijden niet opgelost kunnen worden door een seksuele relatie, maar alleen door een leven van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie. We weten dat een seksuele relatie het kloosterleven te niet doet, ons belemmert in het verwezenlijken van ons ideaal levende wezens te dienen, en anderen schaadt. We willen leren op de juiste manier om te gaan met seksuele energie. We zijn vastbesloten ons lichaam niet te onderdrukken, slecht te behandelen, of alleen maar als een instrument te zien, maar te leren het met mededogen en respect te behandelen. We zullen diepgaand leren kijken naar de Vier soorten Voedsel en op de juiste manier leren omgaan met onze levensenergie —aanwezig in onze seksualiteit, adem en geest—, zodat wij ons bodhisattva-ideaal kunnen verwezenlijken.

Dit is de veertiende van de Veertien Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn. Heb je deze bestudeerd, beoefend en nageleefd in de afgelopen periode?

*(3 x ademen)*

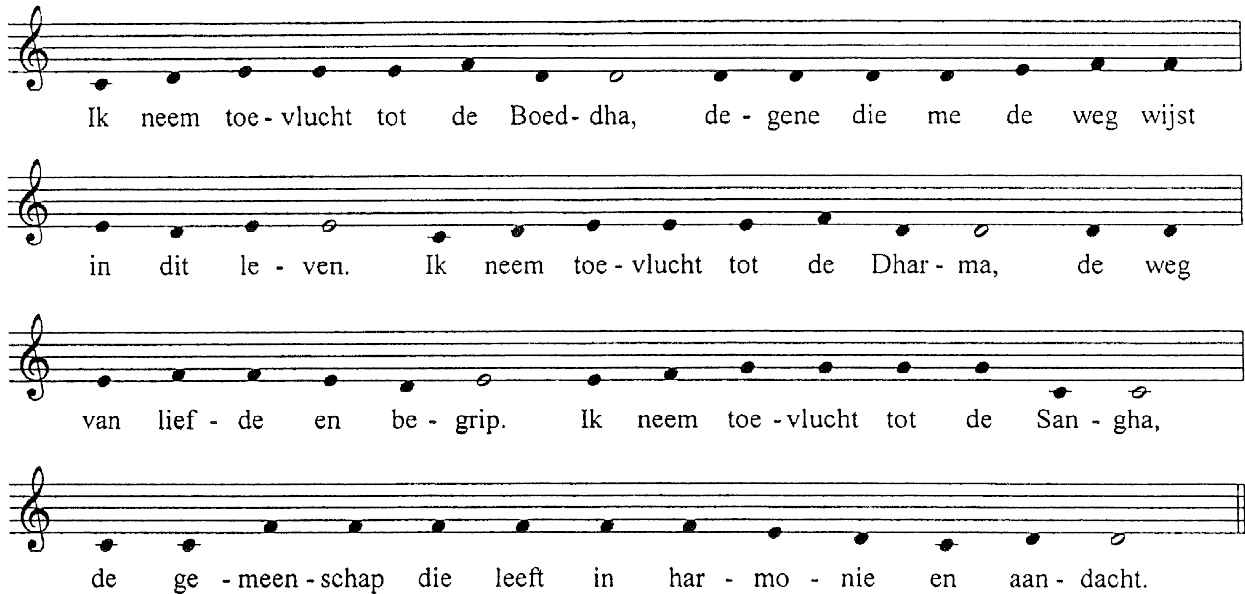
BEL

## 9. Tot slot

Vrienden, we hebben nu samen de Veertien Aandachtsoefeningen gereciteerd. Ik dank iedereen voor de rust en helderheid waarmee we dit hebben kunnen doen.

## 10. De Drie Toevluchten

BEL



Ik neem toe - vlucht tot de Boed - dha, de - gene die me de weg wijst  
in dit le - ven. Ik neem toe - vlucht tot de Dhar - ma, de weg  
van lief - de en be - grip. Ik neem toe - vlucht tot de San - gha,  
de ge - meen - schap die leeft in har - mo - nie en aan - dacht.

BEL

*Iedereen leest:*

Wanneer ik toevlucht neem tot de Boeddha  
zie ik helder het pad van licht en schoonheid in de wereld.  
Wanneer ik toevlucht neem tot de Dharma,  
leer ik vele deuren te openen op het pad van transformatie.  
Wanneer ik toevlucht neem tot de Sangha,  
is er licht dat me ondersteunt en mijn beoefening vrijwaart van hindernissen.

BEL

*Refrein (gezongen):* Ik neem toevlucht tot de Boeddha...

BEL

*Iedereen leest:*

Toevlucht nemend tot de Boeddha in mijzelf,  
streef ik ernaar alle mensen te helpen hun ontwaakte natuur te herkennen,  
waardoor ze de geest van liefde realiseren.  
Toevlucht nemend tot de Dharma in mijzelf,  
streef ik ernaar alle mensen te helpen zich de beoefening volledig eigen te maken  
en samen het pad van bevrijding te gaan.  
Toevlucht nemend tot de Sangha in mijzelf,  
streef ik ernaar alle mensen te helpen Viervoudige Gemeenschappen op te zetten,  
alle wezens te omarmen en hun transformatie te ondersteunen.

BEL

*Refrein (gezongen):* Ik neem toevlucht tot de Boeddha...

BEL, BEL

## 11. De verdiensten delen

Het re- ci - te - ren van de Aan-dachts-oe - fe - nin - gen en het gaan van  
de weg van be - wust - zijn werpt on - ein - dig ve - le vruch - ten af.  
We be - lo - ven ze met al - le we - zens te de - len. We be - lo - ven  
on - ze ou - ders. le - ra - ren, vrien - den en de tal - lo - ze an - de - re  
we - zens die ons lei - den en steu - nen op ons pad te zul - len e - ren.  
We be - lo - ven ons lij - den te trans - for - me - ren en  
be - vřij - ding te ver - we - zen - lij - ken

BEL, BEL, BEL

4 x kleine bel:

- om je lichaam te ontspannen
- voor het gaan staan
- voor het buigen naar elkaar
- voor het buigen naar de Boeddha

**De recitatie van de Veertien Aandachtsoefeningen** wordt in principe geleid door een Ordclid. Het is belangrijk om vooraf goede afspraken te maken om verwarring te voorkomen.

Wat moet er vooraf geregeld worden?

- Voor de Ceremonie zitten de deelnemers in rijen tegenover elkaar. In Plum Village zitten de mannen aan de ene kant en de vrouwen aan de andere kant, in volgorde van ordinatie, maar dat hoeft niet nagevolgd te worden. Aan de kopse kant van de rijen is het altaar. Rechts van het altaar zit de ceremoniemeester, die vaak ook de belmeester is.
- Eén van de deelnemers wordt gevraagd de wierook te offeren. Als er voor gekozen is kan een helper de wierook aansteken. Er kunnen ook twee wierookstokjes aangestoken worden. De tweede wordt op het altaar van de voorouders geplaatst.
- Iedereen gaat staan als er gekozen wordt om de volledige buigingen te doen. Deelnemers kunnen ook blijven zitten en vanuit hun plek buigen. De bel nodigt iedereen uit om de aarde aan te raken. Na drie ademhalingen wordt de bel gestopt en iedereen gaat staan.
- Voor de Sanghakarman-procedure wordt een Sanghakarman-meester aangewezen en iemand (de vertegenwoordiger van de Sangha) die namens de Sangha spreekt. Ze zitten tegenover elkaar. De Sanghakarman-meester is degene die het langste in de beoefening zit. Het is belangrijk om goed af te spreken of de namen van afwezige Ordeleden wel of niet genoemd zullen worden.
- Sommige onderdelen van de ceremonie worden gezongen. Wees duidelijk om welke gedeelten het gaat (wierook-offering, de buigingen, opening van de ceremonie, de verdiensten delen, de Hartsoetra.) Eventueel kunnen de gezongen gedeelten vooraf geoefend worden.
- De Aandachtsoefeningen worden door de deelnemers om de beurt gelezen. Het moet duidelijk zijn in welke volgorde dit zal gebeuren (bv. eerste rij naast de belmeester, dan de mensen die daarnaast zitten, gevolgd door de eerste rij aan de overkant. etc.)
- De belmeester leest, na ieder aandachtsoefening de bijpassende tekst: "Dit is de .... van de Veertien Aandachtsoefeningen...", hij/zij wacht dan drie ademhalingen, nodigt de bel uit en stopt hem af. Daarna wordt de volgende oefening gelezen.

Vertaling: Vertaalgroep (Hilly Bol, Jan Boswijk & Margriet Versteeg),  
Broeder Phap Xa, Zuster Sang Nghiem e.a.

Muziek: Floris Dercksen

Lay-out: Françoise Pottier

Illustratie (bel): Gré Hellingman & Didi Overman



Interzijn